EMPRENDEDORES EN ACCIÓN SIGLO XXI

GRUPO MIRANDA-CONSULTORES EMPRESARIALES

"¿CÓMO ESTÁ TU NIVEL DE AUTOESTIMA?."

Por: Félix Miranda Quesada

Todo aquello que ocurre día a día a nuestro alrededor, tiene una razón de ser. Ya sea que estemos conscientes de ello o no. Es la ley universal de “causa y efecto”. Sin embargo, la tendencia común del ser humano es maldecir y renegar de las cosas que ocurren en nuestra vida. Pero muchas veces no nos damos cuenta o no queremos darnos cuenta del papel que jugamos nosotros en los eventos que no nos agradan, pero que nosotros mismos atraemos hacia nosotros.

Cuando aprendemos a cambiar nuestra actitud y comportamiento acerca de ciertas situaciones que podríamos considerar claves, es cuando adquirimos la responsabilidad y el derecho de obtener los resultados que deseamos. Pero ¿Cómo mejorar para poder, con nuestra actitud, atraer los resultados deseados, en ciertas situaciones especiales? La respuesta a esta inquietud podemos encontrarla en el nivel de autoestima que hayamos alcanzado. Nuestro grado de autoestima es un factor determinante en nuestro comportamiento en las diferentes situaciones de nuestra vida.

Por: Félix Miranda Quesada

Pero ¿Qué podemos entender por autoestima? A pesar de que existen, como en todo, una amplia cantidad de definiciones para autoestima, de manera sencilla podemos entender la autoestima como el conocimiento que una persona tenga de sí misma y la aceptación satisfactoria que tenga de ese conocimiento. Por lo tanto, su nivel de autoestima se verá reflejado en los sentimientos y actitudes que muestre la persona en diferentes circunstancias.

En mi experiencia, tratando con estudiantes y colaboradores por más de 20 años, me he podido percatar que una gran cantidad de personas experimenta en un alto grado de falta de autoestima. Es decir, su autoestima suele mantenerse en niveles muy bajos; sin embargo, para algunas personas, esta carencia de autoestima se da, principalmente, en ciertas situaciones y circunstancias especiales. Y, me he dado cuenta cómo, este bajo nivel de autoestima se presenta en momentos especiales y particularmente emocionales y es cuando puede lastimarnos más.

Por: Félix Miranda Quesada

Por ejemplo, en entrevistas de trabajo, en relaciones sentimentales deterioradas, en la aplicación de pruebas de grado académicas, en situaciones económicas críticas, en la enfermedad de un ser querido, entre otras, es cuando solemos sentirnos con la autoestima bien baja y sentirnos derrotados antes de realizar nuestras actividades y obtener nuestros propósitos. Esto se conoce como “autoestima improductiva”, por cuanto es difícil, sino imposible, ser productivo en estas circunstancias.

Es importante saber que esta situación entraña un gran peligro, en el caso de aquellos que tienen hijos o personas cercanas para las que son modelos o líderes, ya que ese estado les es transmitido a éstos. También es muy común sentirse de esta manera, con una muy baja autoestima, a la hora de desarrollar un negocio o proyecto, y en tal condición la persona se siente incómoda e impotente para realizar lo que se ha propuesto.

Por: Félix Miranda Quesada

No sería aventurado afirmar que, la mayoría de nosotros hemos experimentado, en algún momento, este tipo de situación, y sin duda, eso nos ha causado algún perjuicio sea a nivel personal o familiar. Pero, ¿debemos pasar toda nuestra vida viviendo estas situaciones, por una baja autoestima? Definitivamente no. Usted puede superar cualquier situación producto de la baja autoestima y convertirse en una persona fuerte, segura de sí misma y, muy especialmente, una persona productiva.

Usted lo merece. En esta serie de artículos compartiré con usted algunas ideas y prácticas para elevar nuestro nivel de autoestima para que usted pueda ser más feliz cada día y tener una mejor calidad de vida. Por ahora, reppitase una y otra vez: ¡Merezco ser feliz y tener una mejor calidad de vida! ¡Es mi responsabilidad y es mi derecho!. Recuerde, todo empieza en nuestra mente.